

En estos momentos necesitamos  
*sumar alegría y creatividad a*  
*nuestra mente...*

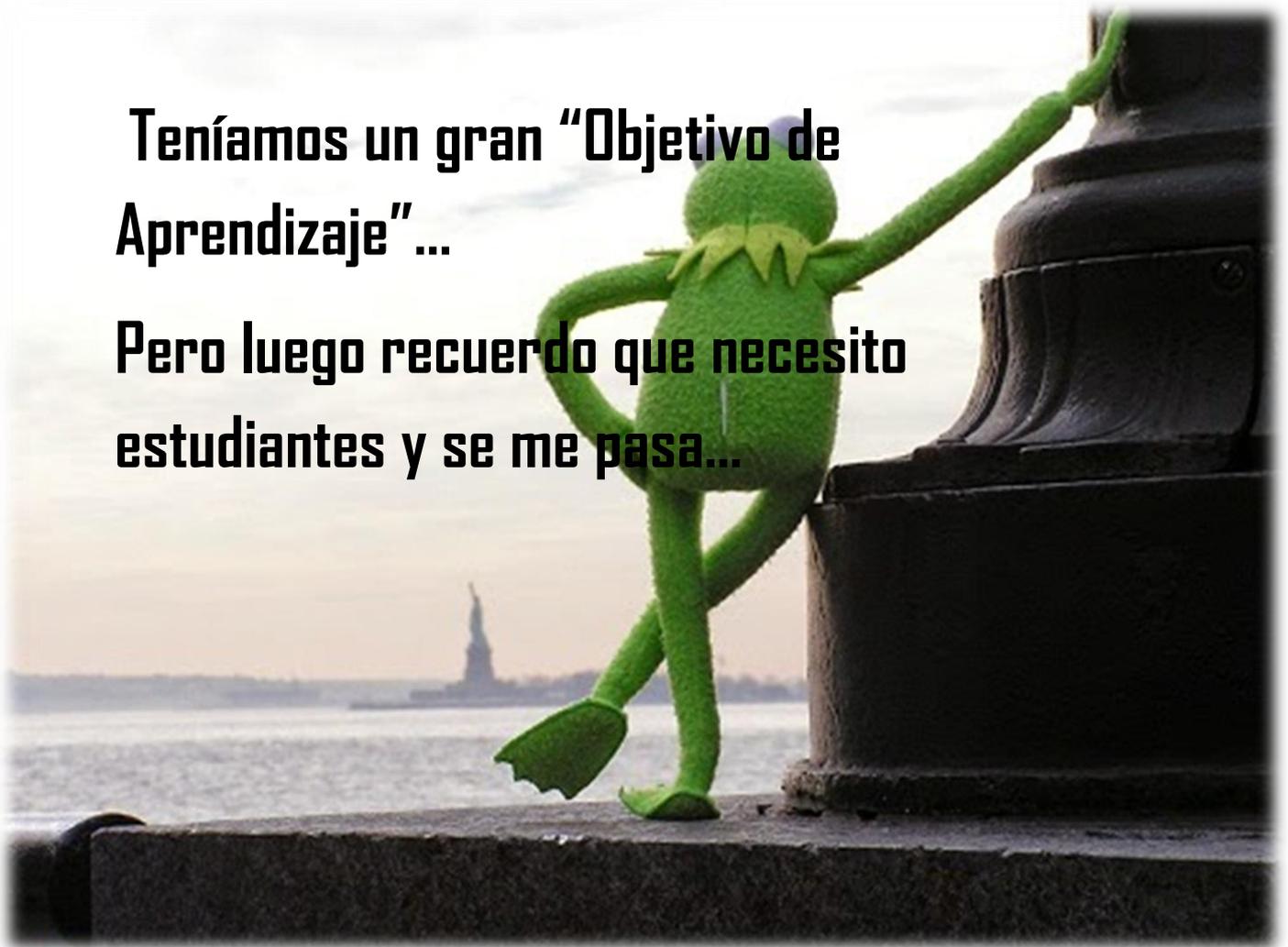
# Inspiración...

...Entendamos algunas  
cosas con memes...



**Teníamos un gran “Objetivo de Aprendizaje” ...**

**Pero luego recuerdo que necesito estudiantes y se me pasa...**



*Es muy importante recordarlo en estos días, que son más complejos para todos los integrantes de nuestra familia...*



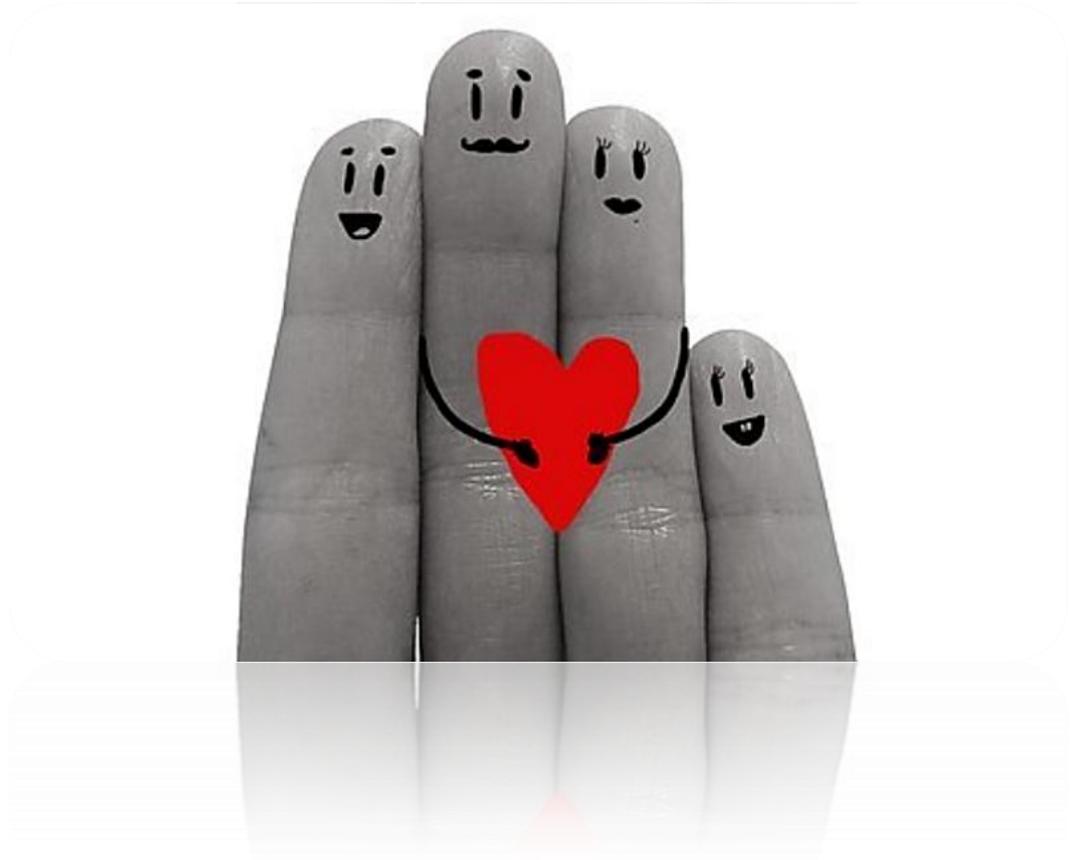
**Mejor es ser**

**PACIENTE**  
que poderoso.

Más vale tener  
control propio  
que conquistar una ciudad.

Vivir con detalles

# Consejos para mantener la calma en casa...



Al fin se durmieron mis  
Bendiciones...

¡Gracias dios, gracias!

Algo de humor para los padres...



En estos momentos de gran alarma social, resulta prácticamente imposible no quedar atrapado emocionalmente, debido a los efectos de esta crisis sanitaria que amenaza nuestro estado **de salud y bienestar.**

Por ello, es conveniente más que nunca además de tomarse muy en serio los consejos de las autoridades sanitarias para tomar las medidas de prevención adecuadas, **nuestra salud psicológica también está en riesgo de desestabilizarse.**

Nuestro menú debe ser siempre el mismo, **JAMÁS PUEDE FALTAR...** Pero puedes disfrutar de otros sabores a la carta... **Pero la carta la creas TÚ...**



**Evita la sobreinformación:** estar permanentemente conectado no te hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.

**Mantén una actitud optimista y objetiva:** Evita hablar constantemente del tema. Apóyate en la familia y amigos y ayúdales a ellos a mantener la calma.

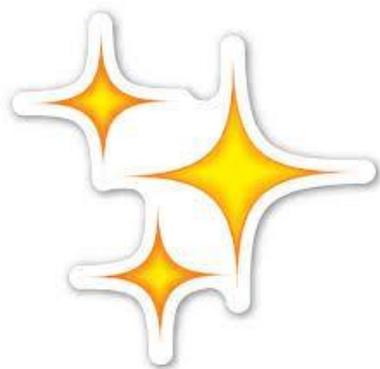
**Informa a tus seres queridos de manera realista:** No mientas a las personas, piensa en adaptar el modo y lenguaje del como "das la información a niños, niñas y adultos mayores"

**Identifica pensamientos que puedan generarte malestar y detenlos:** Piensa que solo va a ser una etapa. Comparte tu situación con las personas cercanas para recibir el apoyo que necesitas.

**Respira hondo o realiza ejercicios de relajación** cuando sientas malestar, nerviosismo o sensación de agobio realiza algún ejercicio en el que te tengas que centrar en tu respiración o fijarte en las sensaciones de relajación y bienestar.



... Confía en tus capacidades



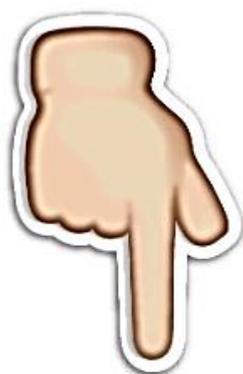
y atrevete a crear...

¡Inspírate!

Nadie es como  
tú, y ese es  
tu poder ♡

©PRISCILACASTROJARA

Ingresa a esta página y encontrarás  
algunas ideas...



Atrévete pintando, creando...

<https://youtu.be/EzNRohlr85Q>

**Armando** y soñando...

<https://www.youtube.com/watch?v=PwMxOY5nFGg>

**DECORANDO TUS ESPACIOS...**

<https://www.youtube.com/watch?v=AMvy6g4Lvqg>

Pasar tiempo en familia...



**A VECES ME PONGO TRISTE  
CUANDO TENGO PROBLEMAS...  
LUEGO RECUERDO QUE DIOS ME AMA,  
Y SE ME OLVIDA**



Colegio Sagrada Familia  
Departamento Psicopedagogía